# Cómo vivir con un pene pequeño

Guía definitiva para que tu berenjena crezca y ya no te digan Oompa Loompa

**Emil Cerda Demorizi**

AVISO LEGAL

**Título**: Cómo vivir con un pene pequeño.
**Escritor**: Emil Cerda Demorizi.

© 2025 Emil Cerda Demorizi/Kilig News.
Todos los derechos reservados.
Datos de contacto: (emilcerda0605@gmail.com).
Instagram: @emilcerdadofficial (para citas y compra de libros).

ISBN: 9798285278504.
Santo Domingo, República Dominicana, 2025.

**Emil Sebastian Cerda Demorizi** (Ensanche La Fe, Santo Domingo, República Dominicana, 06 de febrero de 2001), es quien escribe bajo los seudónimos de **Billy Bob Morrison Scott Billy** y **Comillas**, también se le conoce por escribir bajo su propio nombre con ambos apellidos o simplemente uno: **Emil Cerda** y **Emil Cerda Demorizi**; mientras, que como rapero se le conoce por el seudónimo de **Emil Emil**, es un escritor polifacético, psicólogo clínico, sexólogo clínico, terapeuta de parejas, docente, filántropo, empresario e inventor dominicano, considerado "**La promesa de la literatura dominicana del Siglo XXI**"; y, por ser el creador

de La Marca (género literario), Velocidad Marcaésica (forma de corregir la prosa), fraseo (forma de escribir fusionando verso, prosa y rima) y de palabras, tales como: pradondor, unmuni, buccadero, carbiño, hosmne, frádaga, japado, clateda y primógrafo.

Su meta es ser el primer dominicano en ganar el Premio Nobel de Literatura. Al nacer, se le dectectó cáncer, especifícamente carcinoma embrionario testicular, por lo que tuvo un peregrinaje hospitalario de 17 años. Desde esa edad solo tiene un solo testículo. Al superar 11 traumas psicológicos y el cáncer, desarrolló habilidades de comunicación a pesar de ser víctima de acoso escolar y ser rechazado por más de 50 editoriales. Hoy en día es el escritor dominicano con más libros vendidos en la actualidad.

Ha atendido a más de 1,000 pacientes y casos complejos en la esfera sexual, problemas de parejas y trastornos psicológicos. Es creador de la empresa, el Instituto Virtual de Desarrollo Psicológico INSVIDEPSI, empresa #1 en diplomados y cursos avanzados de psicología en República Dominicana y el Caribe, posicionándolo como uno de los mejores docentes de psicología en la actualidad.

Egresado de la licenciatura Psicología Mención Clínica, de la Universidad Nacional Evangélica (UNEV) de República Dominicana, ingresó a la edad de 16 años y ya a los 17 fungía como profesor monitor; se graduó a los 21 años. Asimismo, egresado de la doble maestría en Sexología Clínica y Terapia de Parejas, del Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP) de España, se graduó a los 23 años.

# Contenido

El cargo social que tienen los hombres.....8
¿Cuánto dura un coito? .....14
Cuídate a ti mismo, a nadie tú le importas.....16
Si eres adicto a la pornografía y/o masturbación .....18
Cómo potenciar la erección .....21
Cómo sucede una erección en un hombre.....23
Tamaño promedio del pene (según estudios confiables) .....28
Técnicas definitivas nivel dios para mejorar las erecciones 33
Inhibir al Sistema Simpático. .....33
Dormir tus ocho horas: el poder del Sueño REM. .....35
Los tres enemigos accérimos de la erección: etanol, combustión de tabaco y ansiedad. .....37
Ejercicios que te ayudarán a aumentar la Testosterona y a tener mejores erecciones .....41
L-Citrulina, L-Arginina y Ácido Fólico: Dos aminoácidos y una vitamina que producen Óxido Nítrico.....44
Alimentos ricos en L-CITRULINA .....45
Alimentos ricos en L-ARGININA.....45
Batida para tener mejor semen y erección .....46
Técnica para desesperar a una mujer .....48
Provocar un squirt en una mujer .....49
Tipos de pene y cuáles posiciones le favorece.....51
Posiciones sexuales que le favorecen a un pene de 13 a 16 centímetros. .....61
Diferentes tipos de vulvas .....64
Técnicas poderosas para seducir .....67
Técnica: “El Marco del Espejo Invertido”.....67
NEG HIT (Halago envenenado o burla sutil) .....68
PUSH-PULL (Acercar y alejar, dulce con picante).....69
Cómo aumentar el deseo sexual.....71

Manual Práctico de Misterio & Atracción (Versión Persuasiva y Sutil) .....75
Manual de Excitación Extrema (Versión Ética, Erótica y Sensorial) .....79
Bibliografía .....82

# El cargo social que tienen los hombres

Esta es la historia de Sebastián, un joven apuesto dominicano que tenía fe en sí mismo para cortejar a cualquier fémina que éste tuviera en la mira. Debido a las cosas de tecnología, descargó Tinder y tuvo *match* con Zoila Otra, una joven de tez mulata y que, según lo que prometía, si le explorabas el cuerpo, ibas a disfrutarlo, dado que se proyectaba con mucho cuidado personal.

Pactaron encontrarse en *Ágora Moi*, un *mall* nuevo en Santiago de los Caballeros, sucursal del primero, el cual tuvo auge en su apertura.

—Hola —dijo Sebastián, luego le da un beso en ambos caquetes, para luego invitarla a tomar asiento—. No eres *"tan" feita* después de todo.

—¿"Feita" yo? ¡Ja, ja, ja! Yo *'toy buenísima* —exclamó, un poco desconcertada—, tú *habla'* como que tú *ere'* lindo.

—Corrección —le corrige, decidido—, no "soy" lindo, soy hermoso—; además, no es lo mismo hablar por *Tinder* y *WhatsApp*, que en persona. Yo pensaba que eras un preso de la Victoria.

—¡Ja, ja, ja! Tú siempre me haces reír. ¿Cómo un preso puede estar aquí —le cuestiona ella, mirando alrededor del lugar y haciendo ademanes de incognita— libremente, sin grilletes, y en frente de un narcisista?

—¿Narcisista u honesto, cuál etiqueta es mejor? No sé si lo sabías —la hace dudar de lo que acaba de decir y se le acerca hablando en susurros—, pero dentro de las cárceles hay acceso a internet, también hay colmados, televisión y demás.

—Claro que no.

—Ok, ¿hace cuántos días te llegó un mensaje de la "compañía" telefónica Claro, diciéndote que recargues a "tal" número antes de que desactiven tu chip?

—Hace varios días.

—¿De dónde crees que vino ese mensaje? ¿Decía el encabezado: "Claro"?

—No, tenía un número dominicano.

—¡Ja, ja, ja, ja! ¿Y tú quieres que confíe plenamente en ti? No sé si eres trans y tienes un güebo allá abajo —responde Sebastián, con un doctorado en sarcasmo y chistes malos.

—Mira, *e'túpido*, soy cien por ciento mujer, ¿qué te pasa? —le contesta a Sebastián, un poco irritada.

—Hey, tranquila —la calma—, esto es una broma para el Show de Carlos Musk, mira la cámara —hace señales hacia un lugar desconocido, haciendo que Zoila mire como pendeja al horizonte, mientras éste estalla de risa.

—¿Cuál cámara? —la pobre cuestiona, perdida y desentendida.

—Tranquila, es broma; voy a pedir una pizza.

Al cabo de media hora, después de un buen *rapport*, chistes, seducción, acuden a dejar atrás el recinto comercial. Sebastián, ceñido de seguridad, pide un taxi sin un destino claro.

—¿A dónde vamos ahora? —interpela Zoila.

—Ahora iremos a un spa. Nos relajaremos y la pasaremos bien.

Mientras divisaban la trayectoria hacia su lugar del destino, antes de doblar en u, Zoila se percata que es para un motel que irán, y sin titubear le exclama al chantajista protagonista de esta obra.

—Si tú crees que yo me acostaré contigo la primera vez que nos veas, estás mal, déjeme aquí, chofer —enojada, decepcionada, hace intentos de apearse del carromato.

—Muchacha —la llama por un apodo distintivo— esta cabaña tiene un spa adentro donde ofrecen esos servicios, confía en mí.

Ella, al notar que él no se está riendo y que mantiene firme su postura de seriedad, accede a éste. El chofer, con cara de preocupada solo piensa: “Bueno, este tipo es un experto en seducción”.

Se parquea dentro de la marquesina y deja a ambos personajes. Estos bajan el portón de metal y se adientran a la caverna.

—Yo sabía que esto era mentira —afirma de nuevo Zoila, decepcionada— ¿no era para un supuesto spa que me ibas a llevar?

—Claro, querida, *spa follarte* —le corrobora, haciendo un juego de palabras con doble sentido y estallando de la risa.

Zoila, cayendo en una introspección, caviló: “Él me cae bien, ya hemos tenido *sexting*, me hace reír, y si le di un *like* en *Tinder*, es porque me atrae de cierto modo. Además, vine

depilada, porque me imaginé que algo como esto podría suponer".

Sebastián tenía todo: seducción, carisma, conversación, conocimiento de la psicología femenina, y aunque es ectomorfo, confíaba mucho en sí mismo. Ahora bien, lo que está desconocido para todo lector, es que Sebastián se había bebido un Tadalafil media hora antes, después de haberse comido la pizza y andar por el centro comercial.

¿Esto por qué? Porque él quiere impresionarla de manera sexual, dado que sabe que ella misma querrá verse con él de nuevo.

A esto, como sexólogo, terapeuta de parejas y psicólogo clínico que soy, lo nombro "cargo sociocultura o social que tienen los hombres": el desempeño, la ansiedad sexual de no fracasar, el durar más tiempo en el coito y demás hiervas arómaticas. La historia de Sebastián fue la mía hace mucho tiempo, sin embargo, en este libro, te daré los mejores trucos para que vivas con un "pene pequeño" y ya dejés atrás esa ansiedad sexual y que dejes de enfocarte en el desempeño. Así que abróchate el cinturón, que esto es a altas velocidades. No haré un libro extenso, sino claro, presico y conciso.

A nivel cultural el hombre tiene muchos cargos, igual que la mujer: tener un lindo rostro, tener buen culo, oler bien, etcétera. Al ser criado como un proveedor, sus padres aconsejándole que tienen que proteger a sus hermanos menores, traer dinero a la casa, trabajar y que no debe llorar, puesto que llorar es para niñas y eso lo denota débil, el

hombre por eso no es tan afectivo y le cuesta ser cariñoso y decir palabras tiernas como "te quiero" y demás, puesto que no puede dar de lo que no tiene. ¿Cómo demuestra amor y afecto? Siendo detallista, leal, queriendo estar con ella y *so on.*

Tiene que verse bien, estar perfumado, tener dinero para pagar la cita, pagar el taxi (o en el caso de tener vehículo propio, echarle gasolina y moverse a todas partes y llevarla a su casa), tener un buen físico, tener un pene grande (mayor de dieciocho centrímetro según lo que el porno le ha enseñado a la sociedad) y "durar" una hora en el coito.

La mujer, aparte de tener su cargo social, va cómoda en contraste al hombre, porque ella observa y espera ser cortejada para buscar un buen pretendiente que pueda suplir su hipergamia.

¿Cuál vida es mucho más difícil? Ya tienen la evidencia arriba. Y yo no estoy a favor de un cincuenta y cincuenta, tampoco que él no cumpla su rol, no obstante, la mujer tiene que ser femenina y dejar al hombre ser hombre, respetarlo y serle leal. El término "princesos" (para etiquetar a un hombre que pide cincuenta y cincuenta y otros tipos de demandas) lo han inventado un grupo de mujeres frustradas que no quieren cumplir su rol y simplemente quieren todo sin tomar responsabilidades en una relación de pareja.

Todos fuéramos felices si nos quejáramos menos y cumpliéramos y pusiéramos de nuestra parte.

¿Sugerencia? Deja de tomar Tadalafil, *Power Sprint*, Vardenafil y Sildenafil para impresionar a una chica.

## ¿Cuánto dura un coito?

El coito en un estudio en el dos mil cinco, por Waldinger, donde participaron quinientas parejas de países como Estados Unidos, Países Bajos, España entre otros, para determinar cuánto dura un hombre en eyacular, usaron un cronómetro. El resultado fue un promedio de cinco minutos y medio.

Asimismo, en el dos mil ocho, McCarthy y McMahon, llegaron a la conclusión de que **la más corta**, era de un minuto a dos minutos; **la adecuada**, de tres a siete; **la deseable** u **óptima**, de siete a trece minutos; y, **la extensa**, mayor de 13 minutos.

Y, el estudio más reciente hecho por la Sociedad Internacional de Medicina Sexual (ISSM), aseveró que lo mínimo es de cinco a siete minutos en parejas heterosexuales.

Ojo, estos datos no incluyen el juego previo (besar, acariciar y demás, si fuera con esto los minutos se extenderían) y no indican una satisfacción sexual plena. Sino que es un rango que ayuda a delimitar de dos minutos en dos minutos las tres eyaculaciones que puede tener un hombre.

¿Qué yo te recomiendo? Deja de hablar tanto disparate por chat y también en persona de que la vas “a dejar sin poder

caminar durante días", que "le dolerá todo el cuerpo" y mejor psicoedúcala y dile cuánto dura un coito y has chistes sobre tu pene y dile lo que mide, así ella, en medio de la incertidumbre podría pedirte fotos y no estará con películas en su cabeza para que luego no cumples con las expectativas que tú mismo sembraste en el encéfalo de esa muchacha.

Cuando una mujer pide fotos de tu pene, es simplemente por dos cosas:

1. Por el morbo.
2. Y para saber qué tan grande es.

A una mujer no la excita tanto una foto, sino un buen mensaje de texto erótico y que seas seductor.

Por ejemplo, si ella te habla de que tiene buenas piernas o lo puedes corroborar con una foto, dile algo como: "¿Entonces me estás diciendo que, si meto mi cabeza en medio de tus piernas, tú desnuda en posición de perrito, me voy a deleitar probando el sabor de tu vagina, ya que eres super higiénica?"

Estás dándole un panorama que ella se pueda imaginar contigo y estás siendo seductor y pícaro. Enviar fotos de tu pene constantemente no es buena opción, campeón.

La mujer es un ser muy emotivo, ella conecta con la playa (por eso le encanta las áreas donde haya un cuerpo de agua), las palabras, el reírse y demás, nunca conquistarás a una mujer desde una perspectiva masculina, tienes que utilizar las herramientas que hacen que conectes con ella de manera femenina (buena conversación, hacerla reír, hacerla enojar a

veces, ser diferente a otros, proyectar protección y masculinidad).

En adición, la mujer también se enamora por un buen sexo y que tengas química sexual con ella, porque ella le entrega su flor a un hombre con el cual ya ella se sienta cómoda y se haya imaginado teniendo sexo con él.

## Cuídate a ti mismo, a nadie tú le importas

Si no sabes qué es el Estoicismo, te lo resumiré: vive para ti. Deja de poner en un pedestal a una mujer, a quien deberías poner en un pedestal es a Dios y a tu familia que siempre estarán ahí o, si estás casado, a tu esposa e hijos y, por supuesto, a ti mismo.

Si te mueres hoy, ¿qué crees que pasará? La gente te olvidará al mes y la vida continuará, es decir, aunque eres alguien único y cumples una función en el Planeta Tierra (si eres un profesor de Matemáticas, nadie enseña matemáticas como tú, porque tienes una manera única de hacerlo), debes preocuparte para ti y vivir para ti.

Si no tienes un zapato, compra uno negro y marrón; si no tienes higiene corporal, compra tus afeitadoras personales; si no tienes amigos o sales mucho de casa, sal a tener a amigos y pasatiempos personales. No tener estas cosas te perpetuarán un sedentarismo y posible adicción a la pornografía y a la pereza.

Aquí una lista de cosas:

1. Ten contigo tu máquina de afeitar.
2. Compra producto para mantener tu pelo siempre bien.
3. Recorta tu pelo cada veintecinco días y haz una línea del cabello bien marcada cada semana y media.
4. Compra un perfume y añádele feromonas de placer, te recomiendo un ***Eau de Toilette*** (EDT, un perfume que dura de tres a cinco horas) o un ***Eau de Parfum*** (EDP, uno que dura de diez a quince horas en la piel, dado que el perfume no se hizo para la ropa, sino para la piel).
5. Viste bien, como te sientas cómodo, pero cambia de vestimenta: un día formal (traje, corbata), luego casual y con tenis. Así los demás notarán un cambio de estilo.
6. No dejes de ir al gimnasio, preocúpate por tu salud física y verte bien, un buen físico atrae a más chicas.
7. Cuida tu salud mental, dado que ésta existe. Si no la cuidas, notarás un desequilibro en tu vida y a sentir una somatización de nerviosismo y temblores. Acude a un psicólogo (en caso de tener una disfunción sexual, un sexólogo).
8. Comprar zapatos y tenis.
9. Tener un proyecto de vida, como ser “un empresario en tal área”, ser “un empleado en otra” o salir de la matrix (tener un plan b aparte del empleo que tienes).
10. Comprar tu vehículo.
11. Nunca abandones tus proyectos ni de tener tus pasatiempos por una chica (en caso de que seas hetero, si eres homo, tampoco por un chico).
12. Tener pasatiempos y amigos hombres. Un hombre entiende al otro, no es recomendable tener tantas

amigas hembras. Y, ten pasatiempo: practica un deporte y sal de casa.

## Si eres adicto a la pornografía y/o masturbación

Tengo muchos pacientes adictos (dependientes, para aplicar el eufemismo) a la pornografía y/o masturbación. La pornografía no es del todo malo, puesto que puede orientarte a cómo hacerlo tu primera vez o practicar con tu pareja diferentes posiciones o *role playing*, sin embargo, como es tan adictiva para el hombre, dado que el hombre es un ser visual, se convierte en un **enemigo acérrimo** que puede provocar sesgos y disfunciones sexuales en los hombres.

Todo hombre al parecer le es imposible dejar de ver ponografía, ya que desde sus nueve años la consume y se convierte en un hábito y posteriormente en un estilo de vida. Los mayores consumidores de *Only Fans* y de contenido para adultos a nivel mundial son los hombres (por la razón que expresé antes, la mujer no es tan visual), por consecuencia, la pornografía no afecta tanto a las mujeres como afecta nocivamente a los hombres.

El ser humano nació para estar en sociedad, por eso debemos obligatoriamente tener amigos para tener una buena salud social. La masturbación no debe suplantar el estar físicamente con alguien, ¡jamás! No es recomendable. Es tanto así, que he tenido pacientes mujeres que se han acostumbrado tanto a masturbarse con un dildo, que cuando un hombre las penetra, se le complica tener un orgasmo; a

esto se le llamaría una **anorgamia adquirida situacional**, según el DSM-V.

Si estás mucho tiempo solo, trata de conseguir una novia y sal más de casa. Entra al gimnasio y trata en ti mismo en los consejos anteriores que te di.

1. Sal de la habitación y usa la computadora o dispositivos electrónicos en un área donde seas vigilado (sea sala de estar, comedor, balcón, etcétera), así cuando te den ganas no te vayas a tu habitación. **Regula el no estar a solas en casa ni en tu habitación** (déjate guiar por mí, ya que el sexólogo aquí soy yo).
2. La mujer es un ser que casi no se toca, porque ella deja drenar el placer por su cuerpo, así que actuarás como una mujer en ese sentido. La mayoría de los hombres adictos a la masturbación y pornografía, comienzan a tocarse con ansiedad antes de tiempo. Así que cuando te den ganas o estés hablando con una chica sobre un tema sexual, ¡**NO TE TOQUES EL PENE**!
3. **Duérmete temprano**. Ya yo me sé esa historia, dado que repiten los mismos patrones, e incluso yo llegué a ser dependiente en una etapa de mi vida, por eso el Diablo sabe más por viejo que por Diablo. Duérmete temprano y si tienes problemas para conciliar el sueño, te recomiendo ir a un psiquiatra para que te recete un antipsicótico (que mayormente es Quetiapina) o que bebas la Ashwagandha; esta es una planta que tiene algunas funciones dentro de la esfera

sexual del hombre, pero una de sus funciones principales es hacer que tú duermas mejor.

4. La masturbación es buena para las mujeres en cierta medida, porque al explorarse pueden evitar una futura anorgasmia. Ésta puede estar influenciada por temas religiosos, ideologías, elección propia y demás, empero, como sexólogo yo le recomiendo a una mujer masturbación de vez en cuando y que también se busque una pareja. El estar solo no es bueno, sin embargo, el hombre no es bueno que se masturbe mucho, puesto que puede llegar a tener una futura eyaculación precoz o impotenica.

# Cómo potenciar la erección

Busca tus palomitas de maíz, que te diré cómo funciona la erección a nivel fisiológico, empero, primero vamos a ver cuáles son las Fases de la Respuesta Sexual.

Combinaré el modelo de la gran sexóloga Helen Singer Kaplan (la cual tengo una efeméride con ella, puesto que nacimos ambos un 6 de febrero) y de los padres de la sexología clínica: el ginecólogo William Masters y su esposa la sexóloga Virginia Johnson:

1. **Deseo sexual (añadida por Kaplan)**: Es la motivación psicológica o impulso erótico que inicia el interés sexual. Puede surgir espontáneamente o como respuesta a estímulos sensoriales, emocionales o imaginativos. Involucra fantasías, atracción, pensamientos sexuales o necesidad de intimidad. Influida por hormonas (testosterona, dopamina), estado emocional y contexto relacional.
2. **Excitación (Masters y Johnson):** Es la respuesta fisiológica inicial a la estimulación sexual. En esta fase ocurre la **vasocongestión** (flujo de sangre a genitales) y **lubricación vaginal / erección del pene**. Otros cambios son: Erección de pezones, enrojecimiento de la piel (rubor sexual), aumento del ritmo cardíaco y respiratorio. Los senos pueden aumentar de tamaño y el comienzo del ensanchamiento vaginal y elevación del útero.
3. **Meseta (Masters y Johnson):** Estado de **alta excitación**, justo antes del orgasmo. Aquí las respuestas sexuales se intensifican: Testículos

alzados, clítoris retraído bajo el capuchón, contracciones musculares involuntarias leves en cara, manos y pies; y, por último, un aumento de presión arterial y tensión muscular.

4. **Orgasmo (Masters y Johnson):** Fase breve de máxima tensión y liberación. Hay contracciones rítmicas: **En mujeres**: útero, esfínter anal, tercio externo de la vagina; **en hombres**, conductos seminales, próstata y uretra (acompañadas de la eyaculación). Provoca una sensación de placer intenso, pérdida momentánea del control voluntario y también se acompaña de un pico en la actividad neuromuscular y fisiológica.
5. **Resolución (Masters y Johnson):** Descenso gradual del cuerpo a su estado basal. Los genitales vuelven a su estado normal.

Ya que conoces las **Fases de la Respuesta Sexual**, seguiremos con los que prosigue: cómo sucede una erección de un pene en el cuerpo de un hombre. Antes de, déjame aclararte algo, cuando un hombre o mujer bisexual tiene una confusión de cuál sexo le gusta más o de si tiene alguna disfunción sexual, solamente tiene que enfocarse en cuál de estas etapas hay un problema.

Lo digo, porque tuve una paciente bisexual que ésta no sabía por qué le gustaba más las mujeres que los hombres; y es que, en la **etapa del deseo**, estaba más cómoda y deseaba más a chicas, por eso no podía tener orgasmos con chicos y eyacular con éstos, pero sí con chicas.

Cualquier sospecha de una disfunción sexual, llámese eyaculación precoz, eyaculación retardada o trastorno eréctil (impotencia), agenda una cita conmigo vía mi Instagram.

Ahora sí, continuemos. Proseguiré con lo acordado: cómo sucede una erección.

## Cómo sucede una erección en un hombre

Había una vez un hombre llamado Leo. Una tarde, mientras hablaba con su pareja, recibió una caricia y una mirada que lo hizo sentir deseado. En ese momento, en lo profundo de su cerebro, **el sistema nervioso central** se activó. Fue como si alguien encendiera una chispa en una gran central eléctrica.

Esa chispa viajó a toda velocidad por los **nervios del sistema parasimpático** hasta llegar a la base de su columna, y de ahí, como un tren veloz, bajó por los nervios hasta su pene. Al llegar allá, ese mensaje dijo: **"¡Es hora de prepararse!"**

Los nervios liberaron un mensajero muy especial: **óxido nítrico (NO)**. El óxido nítrico es como un mago que lanza un hechizo sobre los vasos sanguíneos del pene. Su magia hace que esos vasos se **relajen y se expandan**.

Entonces, como si se abrieran las compuertas de una presa, **la sangre empezó a fluir con fuerza** hacia los cuerpos cavernosos del pene, que son como esponjas especiales.

Estas esponjas comenzaron a llenarse y llenarse de sangre, haciéndose más grandes y firmes. Al mismo tiempo, las venas que normalmente sacan la sangre de allí **se cerraron un poco**, como si unas compuertas se bajaran, atrapando la sangre adentro.

Así, el pene de Leo se **puso erecto**, listo para compartir intimidad con su pareja. Todo gracias a un viaje que comenzó en su mente, con una emoción, y fue guiado por nervios, óxido nítrico, sangre y amor.

**Términos que debes aprenderte ya que los usaré más adelante:**

1. **Óxido Nítrico NO**: Mensaje de la erección, hace que se envíe sangre al pene.
2. **Fosfodiesteresa PDE5**: Enzima que impide la erección en el pene.
3. **Testosterona:** Hormona masculina que segregan los testículos; una baja testosterona puede influir en la esfera sexual.
4. **GMP Cíclico:** Actua como segundo mensajero y provoca la relajación del músculo liso de los cuerpos cavernosos. Al relajarse este músculo, aumenta el flujo sanguíneo hacia el pene, lo que conduce a la erección.

¿Y puede que haya una interrumpción y no haya una buena erección? ¡Claro! Esto se debe a muchos factores, uno de ellos puede ser que el hombre esté bastante nervioso la primera vez que esté con esa chica (en caso de que sea hetero, aunque también puede pasar si es gay), o haya un

posible trastorno eréctil (impotencia) orgánico o psicológico. Por eso es importantísimo acudir a un urólogo y un sexólogo.

Debes comprender quién es el villano: la **Fosfodiesteresa 5**.

En un lugar mágico dentro del cuerpo de un hombre, existía el **Reino del Río Rojo**, donde vivían unos canales que llevaban sangre a un castillo especial llamado **Pene**.

Un día, cuando el Príncipe Amor sintió una caricia de su amada, el **Rey Cerebro** mandó un mensaje secreto a través de sus mensajeros nerviosos. Al llegar al castillo, esos nervios soltaron un polvito mágico llamado **óxido nítrico (NO)**.

Este polvo mágico despertó a un héroe llamado **GMP cíclico**, quien tenía una misión: **relajar las murallas de los canales sanguíneos** para que la sangre pudiera pasar con facilidad. Gracias a GMP cíclico, **los canales se agrandaron** y la sangre empezó a llenar los salones del castillo (los cuerpos cavernosos), logrando una firme y orgullosa erección.

Pero no todo era color de rosa.

En una torre cercana vivía un villano llamado **fosfodiesterasa tipo 5 (PDE5)**. Su único trabajo era destruir a GMP cíclico. Y cada vez que lo lograba, los canales se cerraban de nuevo, la sangre salía del castillo, y el Reino del Río Rojo volvía a su estado de descanso.

Pero hay una pócima secreta que los sabios del reino inventaron: **los inhibidores de la PDE5**, como el famoso **sildenafilo (Viagra)**. Esta poción hace que PDE5 se vuelva lento y flojo, dejando que GMP cíclico **haga su trabajo por más tiempo**, manteniendo la erección mientras el amor florece.

Así, el Reino del Río Rojo siguió funcionando con sabiduría, permitiendo que el amor y la biología trabajaran juntos en perfecta armonía.

Conté esta historia para que comprendas fácilmente términos médicos que intervienen en tu erección, sin embargo, no te estoy mandando a comprar Viagra (Sildenafil) o Cialis (Tadalafil), sino que éstos fueron creados para desintregrar la enzima llamada Fosfodiesteresa 5. Los inhibidores de la fosfodiesteresa 5 (Sildenafil, Tadalafil, Vardenafil) se utilizan mayormente cuando hablamos de un trastorno eréctil orgánico (fisiológico), por eso, nosotros los sexólogos primero referimos el paciente a un urólogo o mandamos directamente a un laboratorio para que le hagan una ecografía con tecnología doppler, es decir, un **doppler de pene**.

¿Esto para qué sirve? Para saber si la sangre está fluyendo bien hacia los cuerpos cavernosos del pene y descartar problemas en las arterías y/o un trastorno eréctil orgánico.

Si no es un trastorno eréctil orgánico, puedes tomar todos los inhibidores de la Fosfodiesteresa 5 que quieras, pero al pasar del tiempo no funcionarán, porque tal vez tengas un trastorno eréctil psicológico. O, me voy más allá, puede que no tengas

ningún trastorno eréctil o deseo hipoactivo en el varón, sino que hay algo **interfiriendo** en tu **etapa de deseo**.

Imaginémonos que no tengas nada de eso y hayas acudido a un sexólogo y urólogo, ¿cómo podemos potenciar la erección, potenciar la erección me garantiza que mi pene sea más grande? No, amigo mío, las cosas no funcionan así, porque de por sí ya tienes un tamaño que frenó su desarrolló finalizando la pubertad.

Aquí va un poco de psicoeducación:

Tipos de penes en su estado flácido (normal):

1. **Pene de sangre** (se ve pequeño): Pero **aumenta mucho de tamaño** durante la erección. Es el más común a nivel mundial. El término "de sangre" se refiere a que **depende más del flujo sanguíneo** para expandirse.
2. **Pene de carne** (se ve grande): Durante la erección, **no aumenta tanto de tamaño**, solo se endurece. Se le llama así porque parece "más carnoso" y con menos cambio visible al excitarse.

¿Por qué sucede esto?

- Se debe a diferencias en la **elasticidad de los tejidos** del pene y el grado de relajación de los músculos lisos en los cuerpos cavernosos.
- No indica superioridad ni funcional ni sexual: **solo son variantes normales de la anatomía humana**.

# Tamaño promedio del pene (según estudios confiables)

Un metaanálisis de 2023 publicado en *The World Journal of Men's Health*, que analizó más de 55.000 hombres en todo el mundo, encontró que:

| Estado | Longitud Promedio |
|---|---|
| **Flácido:** | 9.16 cm (3.6 pulgadas) |
| **Estirado:** | 13.24 cm (5.2 pulgadas) |
| **Erecto:** | 13.93 cm (5.5 pulgadas) |

¿Cuándo se considera **micropene**?

Un pene se considera clínicamente un **micropene** si **en estado estirado o erecto mide menos de 2.5 desviaciones estándar por debajo del promedio**.

Es decir:

- **Menos de 7 cm** en erección (alrededor de **2.75 pulgadas**).
- Algunos criterios clínicos también usan **menos de 4 cm flácido estirado** como referencia.

Te diré ahora **cómo medirte el pene correctamente**:

1. **Postura**.
    - El hombre debe estar **de pie**, con la espalda recta.
2. **Longitud del pene (erecto o estirado).**

- Se utiliza una regla rígida o calibrador.
- **Se mide desde la base del pene (en el hueso púbico, presionando ligeramente sobre la grasa del pubis)** hasta la punta del glande (sin incluir el prepucio si está presente).
- La regla debe colocarse **en la parte superior (dorsal)** del pene, no por debajo.
- Si el pene no está erecto, se puede **estirar suavemente** hasta su máxima longitud sin causar dolor.

3. **Circunferencia (grosor).**
    - Se mide con una cinta flexible (como las de sastre).
    - Se rodea la parte más gruesa del pene erecto (generalmente en la parte media del cuerpo del pene).
    - Evitar estirar o comprimir la cinta.

Recuerda hacer esto diferentes días y cuando consideres que está más erecto; no se debe usar inhibidores de la Fosfodiesteresa 5 ni ningún estimulante sexual.

Hay una cirugía para alargamiento de pene, y se está ejecutando en países como España, ahora bien, yo no te recomiendo que pases por una cirugía para notar un cambio, porque a sinceridad no es necesario, ¿qué te recomiendo? Ser sincero contigo, medírtelo y hacer exactamente lo que yo te diga. No hables demasiado de que harás maravillas en la cama con esa mujer, simplemente hazla sentir emociones intensas contigo; y, si hablarás de cosas sexuales con ella, enfócate en cosas como: *"Me imagino haciéndote sexo oral"*; o, *"me imagino masturbándote"*; dado que así ella

especulará tú haciéndoselo, y el tema del pene ni lo estás mencionando. También puedes, de forma jocosa, decirle el tamaño de tu pene y que es "relativamente pequeño comparado al de un pitufo", así ella no se crea falsas expectativas en cuanto a éste. Sé misterioso y déjala con las ganas de que ella descubra por sí misma en persona cómo es, a qué sabe y cómo se siente. Para eso estás tú, para estimular su cerebro (recuerda que son seres emocionales).

Pero, te tengo una noticia buena, hay un **extensor del pene**. Este sirve para la enfermedad de Peyronie (una enfermedad que produce curvatura en el pene y mucho dolor), empero su principal función es **elongar el tamaño** y hasta el día de hoy es la mejor alternativa no invasiva que puedes usar.

“Emil, pero me quiero hacer la cirugía de alargamiento de pene”, tal vez pensarás; bueno, los urólogos y sexólogos recomendamos que, si quieres ganar más centímetros, puedes hacer lo siguiente:

1. Antes de hacerte la cirugía, usa el extensor, así ganas de uno a dos centímetros.
2. Hazte la cirugía, así ganas dos o tres centímetros más.
3. Usa el extensor de nuevo, así ganas dos centímetros más.

Ahora bien, yo no recomiendo hacer la cirugía, dado que, si estás en el promedio y no tienes micropene, esto se puede solucionar con el extensor y posiciones sexuales adecuadas para ti. Asimismo, debes trabajar en tu autoestima, puesto que es importantísimo.

Puede añadir **uno** o **dos** **centímetros** de longitud **extra** sin restar su grosor. Esto es fabuloso, puesto que no te tienes que preocupar por si cambia su aspecto, además, se recomienda usar durante dos meses y medio a tres (y tiene mucha probabilidad de no volverse a encojer). Asimismo, ayuda a que el pene se ponga recto, lo cual lo puedes usar como un plus para mayor penetración en ciertas posiciones sexuales.

Úsalo de una a dos horas al día; si no sabes cómo pedirlo, consúltame vía Instagram; y, si no sabes cómo armarlo, en YouTube hay vídeos de cómo hacerlo.

¿Por qué no recomiendo la *circunsición* para “alargar” el pene? Porque, en primer lugar, no se llama circunsición, sino

**postectomia** (se le llama circunsición cuando es por temas religiosos); y, la función de la postectomia no es en sí "alargar el pene", ¡para nada! Una de ellas es: **mejor higiene**, para que así no se queden restos de semen dentro del prepucio y después no estés propenso a que te dé una balanitis; **se ve mejor estéticamente**, dado que el prepucio ya no está, ayuda a la visualización de tu pene; **pocas probabilidades de contraer una ETS**, hay un estudio que revela que hay un 60% menos de probabilidad de contraer una ETS después de la postectomia. Pero, no alarga el pene, sino que hace que se vea más grande por la exposición del glande. ¿Desventajas? Con el tiempo, la sensibilidad y excitación que te proporcionaba el prepucio, solamente se concentrará en el glande, y a veces desaparecerá del tronco del pene, por lo que, te será difícil a la hora de masturbarte o sentir tanta excitación en todas sus partes. También, puede que la persona presente eyaculación precoz psicológica (mira qué irónico, dado que la circuncisión ayuda muchísimo en contra de esta disfunción).

¿Por qué se suele hacer la postectomia? Bueno, cuando es postectomia, se debe mucho a un caso por **fimosis**, ¿qué es fimosis? Cuando el prepucio se le es incómodo bajar. O, por **parafimosis**, cuando el prepucio se queda atrapado detrás del glande y no puede subir, sin embargo, si no presentas estas cosas, no te recomiendo hacerte una postectomia, sino mantener una higiene tres veces al día y después de tener relaciones sexuales, y un buen cuidado de tu pene (no usar ropa interior muy pegada ni hacer que se encorve demasiado).

El extensor lo puede utilizar tanto pene circuncidado como no circuncidado, así que no te preocupes por eso.

## Técnicas definitivas nivel dios para mejorar las erecciones

## Inhibir al Sistema Simpático.

Todos nosotros tenemos algo que se llama Sistema Nervioso (SN), este tiene Sistema Nervioso Central (SNC) y Sistema Nervioso Periférico (SNP), ¿pero, esto qué papel juega en las erecciones? Primero déjame ponerte una imagen para que aprendas un poco de medicina.

Como ves en la imagen, el Sistema Nervioso Periférico (SNP) tiene consigo el Sistema Autónomo (que hace sus cosas por sí mismo) y el Sistema Somático. Dentro del Autónomo tenemos el Simpático y el Parasimpático.

1. **Simpático**: No tiene que ver con absolutamente nada con ser gracioso, sino que es un sistema dentro del Autónomo que tiene por objetivo el hacer que el humano sobreviva, huya, luche y esté alerta. Aquí hay niveles de Cortisol elevados, lo cual si antes de estar con una chica, tú te pones muy nervioso, lamentablemente no tendrás buenas erecciones.
2. **Parasimpático**: Por otro lado, tenemos este, que es el sistema que nos ayuda a dormir, relajarnos y poder tener mejores erecciones.

Tevoy a poner un ejemplo:

Durante una situación íntima y relajada, el **sistema parasimpático** se activa, permitiendo que la sangre fluya hacia el pene, lo que facilita la **erección**.

Sin embargo, si en ese momento ocurre algo estresante —como un susto o ansiedad—, el **sistema simpático** toma el control, provocando una **pérdida de la erección**, ya que redirige el flujo sanguíneo a músculos que preparan al cuerpo para huir o luchar.

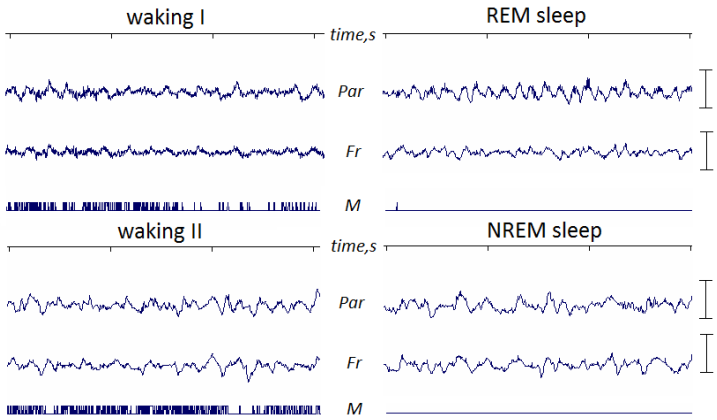
¿Qué es lo que tienes que hacer? Inhibir el Sistema Simpático no poniéndote nervioso para que así los niveles de Cortisol en sangre aumenten y pierdas dicha erección. Deja de pensar en si quedarás bien o no, y enfócate **en disfrutar**.

# Dormir tus ocho horas: el poder del Sueño REM.

Tienes que ser muy religioso con esto, puesto que el sueño es importantísimo para que el hombre tenga erecciones como un sayayin.

¿Qué es el Sueño REM? El ser humano tiene simplemente dos tipos de sueños: Sueño REM y Sueño No REM.

REM, si lo traducimos al español, sería: *Rapid Eye Movement*: **Sueño con Movimientos Oculares Rápidos**. ¿Empero, esto qué tiene que ver con las erecciones?




¿Qué hace el Sueño REM?

- Se activan áreas cerebrales relacionadas con los **sueños vívidos**.

- Aumenta la **actividad del sistema parasimpático**, que favorece la **vasodilatación** (aumento del flujo sanguíneo).
- Ocurren de forma natural las llamadas **erecciones nocturnas** (tumescencia peneana nocturna), incluso sin estímulo sexual.

Estas erecciones espontáneas:

- Son un **indicador de salud vascular y neurológica** del pene.
- Ayudan a **oxigenar los tejidos** del pene y a mantener la elasticidad de los cuerpos cavernosos.

¿Y qué pasa si no amanezco con erecciones? Bueno, pueden ser varios factores:

- No estás teniendo un Sueño REM, o sea, un sueño profundo durante 8 horas.
- Puede ser un indicador de baja testosterona.

Para esto te recomiendo que uses la Ashwagandha (también conocida como Ginseng Indio):

1. Aumenta la Testosterona en los hombres.
2. También aumenta el deseo sexual.
3. Hacer que tengas mejor sueño debido a su efecto somnífero.

Ahora bien, detengámonos aquí, si tienes muy bajo deseo sexual o muy baja Testosterona, la Ashwagandha no será de mucha ayuda. Tendrás que ir a un sexólogo y urólogo para

que te dé más alternativas. Aquí me estoy enfocando en que puedas dormir bien.

Además, puedes ir a un psiquiatra para que te recomiende una pastilla para dormir que contenga más melatonina así, con el tiempo, la abandonas hasta que puedas dormir sin fármacos. Ya a las diez (10) de la noche deberías estar durmiendo. Te recomiendo comprar unos antifaces para dormir que puedes comprar en una tienda china u online vía Amazon, y también ser constante y muy religioso con tu sueño. De igual forma, el no dormir bien te ayuda a sentirte cansado durante el día y estar propenso al Alzheimer; cuida tu sueño, dado que gracias a éste utilizas mejor La Memoria a Largo Plazo.

El sueño profundo favorece la **producción de testosterona**, clave en el deseo y rendimiento sexual. Dormir mal eleva el **cortisol**, que inhibe tanto el deseo como la capacidad de tener una erección.

## Los tres enemigos accérimos de la erección: etanol, combustión de tabaco y ansiedad.

Yo me caracterizo por siempre ir al grano, no ir con rodeos.

Si eres una persona dependiente del etanol (una de las presentaciones más consumibles de alcohol en el mundo) y eres dependiente del tabaco, como sexólogo te tengo malas noticias: estos son dos enemigos accérimos de la erección, junto con la ansiedad, por supuesto.

La clase es “mi mamá me mima”, ¿qué te quiero dejar dicho con esto? Que de la noche a la mañana no lo dejarás, tendrás que ir a donde un psicólogo y psiquiatra que son expertos en temas de adicciones, para que así, puedas modificar tu conducta. La cita del médico es mucho más rápida: ¿te duele la cabeza? Tómate un ibuprofeno; no obstante, no hay una pastilla para una persona que se sienta inútil, por eso, las personas no van a terapia, puesto que implicaría una modificación conductual, no fisiológica.

Si eres dependiente al acohol (alcohólico o bebes mucho) y tabaco, contáctame vía Instagram y agenda una cita conmigo, ya que te daré modificación conductual para reducir el *craving* de fumar y los síntomas del síndrome de abstinencia (cuando lo estés dejando).

La nicotina, según la toxicología, en niveles bajos puede ser un analgésico; pero, a niveles desproporcionados, un veneno. El cerebro tiene receptores de nicotina, y aunque el vape sea menos dañido que el cigarrillo (ya que lo que produce cáncer de pulmón y malas erecciones en sí, radica en la combustión del tabaco), el tener un vape metido en los bolsillos e inhalar cada 30 segundos, hace una dependencia letal para todo hombre.

El tener diabetes mellitus tipo 1 o tipo 2, también empeora las erecciones en los hombres. Solamente tiene que tener una buena dieta balanceada y llevarse de su diabetólogo. Y ni hablar de la obesidad, puesto que es una enfermedad que empeora significativamente las erecciones. Te recomiendo rebajar la masa muscular e ir al gimnasio.

El alcohol, por otro lado, es un fuerte enemigo de las erecciones.

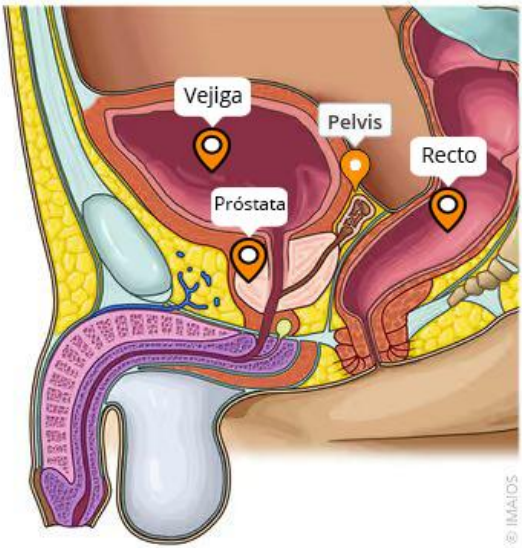
- El alcohol es un depresor del sistema nervioso central.
- Disminuye la sensibilidad y la comunicación entre el cerebro y los nervios periféricos.
- Esto afecta la señal parasimpática necesaria para iniciar y mantener la erección.
- También reduce el flujo sanguíneo al pene al provocar vasodilatación desorganizada y caída de presión arterial.

Así que sí, en vez de pensar: "si bebo, podré durar más en la cama"; durarás más teniendo un mal coito. El durar más o tener el pene mayor de 18 centímetros no asegura una buena relación sexual. Sácate esa idea de la cabeza.

Otra cosa, trata de dejar lentamente también el vape, no te estoy dando carta abierta a que lo uses, porque también la dependencia del vape empeora las erecciones.

**DATOS PLUS**:

- **Vacía** la **vejiga urinaria** y el **recto** antes de tener relaciones sexuales, o sea, procura de hacer pipí y pupú antes de tener sexo, es decir, procura estar vacío en ambas partes, ¿por qué? Te lo explico ahora.




Como ves, las heces fecales que acumula el recto, están detrás de la base del pene y la próstata; y, la orina acumulada por la vejiga urinaria, está por encima de la próstata. ¿Qué pasa cuando estos dos se llenan? Dificultan la fluidez de la sangre hacia los cuerpos cavernosos del pene. Si eres un adulto, te recomiendo hacer pipí sentado.

- Haz **ejercicios de Kegel** para tener mejores erecciones. Estos ejercicios fueron hechos por el ginecólogo Arnold Kegel para ayudar a mujeres embarazadas a aguantar el dolor y poder manejar los músculos pélvicos. Te diré cómo hacerlo, pero antes, ¿esto cómo se hace y por qué ayuda a la erección? Estos ejercicios fortalecen el **músculo pubocoxígeo (PC)** y el **bulboesponjoso**, responsables de: Mantener la sangre en el pene durante la erección y

controlar la eyaculación (en mujeres es bueno para alubricar más y controlar el escape de orina). Asimismo, estos ejercicios ayudan en casos de **eyaculación precoz** y **disfunción eréctil leve a moderada**. ¿**Cómo hacerlo**? Contrae el ano justo antes de soltar un gas (así tomarás esa contracción como referencia, y debes sentir que el pene se elevó un poco). Luego, haz esto sin soltar de verdad un gas, así sabes cómo contraerlo de manera voluntaria; segundo, mantén la contracción durante 3 segundos y relaja durante 5. Repite de 10 a 12 veces que constituirían 1 serie. Haz tres series al día (día, tarde y noche). Hazlo 5 días a la semana. Si te confundes un poco, en YouTube hay muchos vídeos de cómo hacer los ejercicios de Kegel.

- **Evita antidepresivos**. Específicamente los **I**nhibidores **S**electivos de la **R**ecaptación de **S**erotonina (Sertralina, Fluoxetina, Paroxetina, etcétera); los **ISRS** bajan la libido (deseo sexual) y dañan la optimización de la erección, no obstante, si eres una persona diagnosticada con Depresión Mayor, Distimia o un trastorno psicológico y ameritas obligatoriamente un fármaco (por ejemplo, Trastorno Bipolar tipo 1), no lo dejes por nada del mundo.

## Ejercicios que te ayudarán a aumentar la Testosterona y a tener mejores erecciones

1. **Ejercicios de fuerza o resistencia (con peso) – en gimnasio o en casa**

- Sentadillas (*squats*).
- Peso muerto (*deadlift*).
- Press de banca.
- Dominadas o *pull-ups.*
- Remo con barra o mancuernas.

**Función**:

- Activan grandes grupos musculares.
- Estimulan la producción de **testosterona y hormona de crecimiento**.
- Mejoran el flujo sanguíneo, incluyendo el pene.

**2. Ejercicios corporales intensos (sin pesas)**

- *Burpees*.
- Flexiones (*push-ups*).
- Zancadas (*lunges*).
- Abdominales con peso corporal.

**Función:**

- Aumentan la resistencia y estimulan el eje hormonal si se hacen con intensidad.

**3. Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad**

- Ejemplo: 20 segundos de sprint + 40 segundos caminando, repetir por 15-20 minutos.

**Función:**

- El HIIT mejora los niveles de testosterona y reduce el cortisol, que bloquea la función eréctil.

**4. Ejercicios de suelo pélvico (Kegel).**

- Ya lo vimos: fortalecen los músculos que mantienen la erección y ayudan a controlar la eyaculación.

**5. Actividad aeróbica moderada (fuera del gym)**

- Caminar a paso rápido.
- Correr.
- Nadar.
- Bicicleta (aunque no tanto, porque daña la calidad espermática).

**Función:**

- Mejora la salud cardiovascular, lo que es esencial para **una buena circulación peniana**.

¿Cuántas veces por semana?

- **Fuerza y pesas:** 3–4 veces/semana.
- **HIIT o cardio:** 2–3 veces/semana.
- **Kegel:** todos los días (5 días a la semana).
- **Descanso:** al menos 1–2 días para no elevar el **cortisol**.

# L-Citrulina, L-Arginina y Ácido Fólico: Dos aminoácidos y una vitamina que producen Óxido Nítrico

Conocer qué es la L-Citrulina, L-Arginina y el Ácido Fólico es vital, como saber colar un café.

La **L-citrulina** y la **L-arginina** son aminoácidos clave para mejorar la salud vascular y la función eréctil. La L-citrulina actúa como precursora de la L-arginina, transformándose en ella en los riñones y elevando de forma más estable sus niveles en sangre. A su vez, la L-arginina es utilizada por la enzima óxido nítrico sintasa (NOS) para producir **óxido nítrico (NO)**, una molécula fundamental que relaja los vasos sanguíneos y mejora el flujo sanguíneo, incluyendo hacia el pene, facilitando así una erección firme y sostenida. En conjunto, estos aminoácidos **favorecen la vasodilatación**, mejoran el rendimiento físico y apoyan la salud sexual masculina.

¿Cómo es este procedimiento?

- La **L-citrulina** es un aminoácido no esencial.
- Al consumirla (por suplementos o alimentos como la sandía), el cuerpo la convierte en **L-arginina** en los **riñones**, gracias a enzimas específicas.
- A diferencia de la arginina oral, **la citrulina tiene mejor absorción y duración** en sangre.
- La **L-arginina** es el **sustrato principal** para una enzima llamada **óxido nítrico sintasa (NOS)**.

- La NOS convierte la arginina en **óxido nítrico (NO)** y **L-citrulina** (¡sí, se recicla!).
- El NO **relaja el músculo liso** de los vasos sanguíneos del pene (cuerpos cavernosos).
- Esto permite que entre más sangre, produciendo una **erección firme**.
- Este mismo mecanismo lo utilizan medicamentos como el **sildenafil (Viagra)**, que **prolonga** el efecto del NO.

## Alimentos ricos en L-CITRULINA

- Sandía.
- Melón.
- Pepino.
- Cabalaza.

## Alimentos ricos en L-ARGININA

- **Carnes magras** (pollo, pavo, res).
- **Pescado y mariscos** (especialmente salmón y camarones).
- **Huevos.**
- **Lácteos** (queso, yogur).
- **Frutos secos y semillas**: nueces, almendras, semillas de calabaza y girasol.
- **Legumbres**: Lentejas, habichuelas, garbanzos, guandules.
- Avena y cereales integrales.

## Batida para tener mejor semen y erección

En una licuadora pones:

- Sandía.
- Un poco de jengibre.
- ¾ de pepino.
- 1 manzana (para darle sabor).

Ojo, esto no funciona si no estás haciendo ejercicio y tienes una dieta balancerada. Asimismo, si tienes una eyaculación precoz o impotencia psicológica, no ayudará de nada. Si no tienes nada de esto y cumples con los requisitos que dejé arriba, notarás un gran progreso. Haz esta batida diaria y compleméntala con Omega 3 y Ácido Fólico (estos en pastilla, te lo tomas aparte). La L-Citrulina ayuda a hombres con trastorno eréctil leve y la L-Arginina por igual.

El Ácido Fólico (también conocido como **Folato**, **Vitamina B9** o **Vitamina M**), participa en la producción en la producción del óxido nítrico NO. El ácido fólico ayuda a que el **óxido nítrico sintasa (NOS)** funcione correctamente, que es la enzima que convierte la **L-arginina en óxido nítrico**.

Reduce los niveles de **homocisteína**, un aminoácido que en exceso puede dañar las arterias. Esto favorece la **circulación**, especialmente la microvascular, vital para que llegue suficiente sangre al pene. El **endotelio** (revestimiento interno de los vasos) debe estar sano para que se produzca y libere óxido nítrico. El ácido fólico ayuda a mantener ese endotelio en buen estado.

¿Qué pasa si hay déficit de Ácido Fólico? Puede haber **disfunción eréctil leve o moderada**, incluso si hay niveles adecuados de testosterona. Se asocia también con **fatiga**, **mal humor** y **problemas de fertilidad**, que indirectamente afectan la salud sexual.

El Ácido Fólico puedes obtener tanto en alimentos como en medicamentos. Aquí una lista de alimentos:

1. Espinacas.
2. Brócoli.
3. Aguacate.
4. Lentejas.
5. Garbanzos.
6. Hígado.
7. Espárragos.
8. Cereales fortificados.

**DATO PLUS:**

1. Si consumes **Tribulus Terrestris**, **Ginseng Rojo** y extracto de **pino marítimo mediterraneo** con **L-Arginina,** conseguirás UNA POTENTE ERECCIÓN en un 90% de los casos, por lo tanto, como tu sexólogo no oficial, te recomiendo comprar los siguientes nutracéuticos:

- Viatrax (estimula la libido y aumenta el deseo).
- Maca Peruana (te da más vitalidad y energía).
- Vasorix (rendimiento y bienestar masculino).

Los 4 que mencioné en el primer acápite, ayudan muchísimo también al trastorno eréctil orgánico leve. Nunca dejes de ocnsultar a tu urólogo.

No se te olvide comprar: **Tribulus Terrestris**, **Ginseng Rojo**, extracto de **pino marítimo mediterráneo** con **L-Arginina**. Los dos primeros vienen separados la mayoría de veces.

Otra cosa: deja la promiscuidad, esto aumenta el riesgo de contraer ETS. **El pene mientras más coito tienes**, **más se erecta**; pero, es bueno que hagas coito con tu pareja, no con medio país.

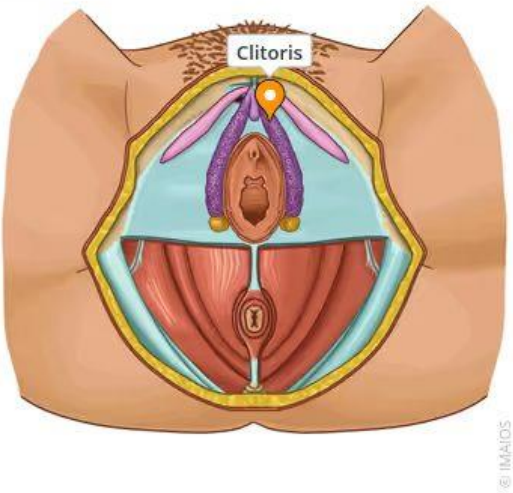
## Técnica para desesperar a una mujer

Ve a una farmacia y compra un aceite de almendra, luego haz un *role playing* con ella, donde actuas de masajista y ella como tu cliente. Obviamente ella semidesnuda, y comienza desde la planta de los pies hasta los glúteos. Masajéala y luego mastúrbala ella boca abajo; esto aumenta su deseo y que ella se desespere para que te pida que la penetres. Como dije en acápites anteriores: la mujer es un ser emocional y le encantan las palabras y que la toquen, así que es tu momento crucial para destacarte.

Dile cosas excitantes al oído y muérdeselos, mientras la estás masturbando. Es bueno que lo acompañes de nalgadas y de un movimiento suave. Asimismo, súbete encima de ella solamente con tus boxers, así ella siente tu pene en su espalda. Luego, ponte el pantalón de nuevo.

## Provocar un squirt en una mujer

Sigue aprovechando que ésta esté acostada y ponla ahora boca arriba: tendrás una vista espectacular de su vulva, y comienza a estimularla despacio.




Masturbála colocando tus dedos mayor e índice en su clítoris y hazlo de manera circular siendo consistente, comenzando despacio. Luego, introduce esos dos dedos posicionándolos boca arriba como cuando *Spiderman* lanza sus telarañas. Esto hazlo durante 5 minutos, y ve besando su entrepierna, ya que es un lugar extremadamente sensible. Únelo también besando su ombligo y mientras la masturbas con los dedos dentro, bésale el clítoris y sóbalo también. Si ella tiene sensación de hacer pipí, pues estás en buen camino. Dile que

la bote (ya que la mayoría tienen vergüenza de hacerlo, porque piensan que es orina) y proyéctale confianza.

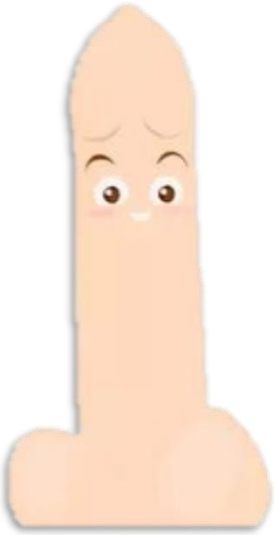
Que ella sienta que contigo puede ser ella misma por lo más asqueroso que fuese. Por eso tú debes conectar con una mujer primero a través de las emociones, no de manera sexual, porque la alejarás.

Otra cosa, es bueno ser chistoso en el acto sexual, porque esto ella jamás lo olvidará. Cosas que he hecho, que siempre me han funcionado es, mientras le estoy haciendo sexo oral, le digo: "Helados Bon, qué buenos son"; para los que no sean de República Dominicana, Helados Bon es una empresa que se encarga de vender helados. Tú puedes utilizar el nombre de una heladería muy famosa en tu país, y verás cómo ella estalla de risa. Asimismo, puedes decir algo como: "¿Aló, colmado? (o tienda de comestible, o como se llame en su país) He pedido leche, pero todavía no me la han dado". Esto la hará reír mucho.

Las mujeres se enamoran del hombre que la hace sentir emociones: la hace enojar, feliz, tiene química sexual con éste, también tiene miedo de perderlo porque tiene otras chicas detrás de éste, que sabe que está cómoda con éste, etcétera.

# Tipos de pene y cuáles posiciones le favorece

No es por presumir, empero por algo soy uno de los mejores sexólogos de mi país: es que voy al punto sin rodeos. Te presentaré los diferentes tipos de penes, y cuáles posiciones le favorecen. Después me lo agradecerás.



**Pene Lápiz. Foto sacada de Plátano Melón**

**Pene Lápiz**

La forma de lápiz es posiblemente la más común; es completamente recta y más afilada en la punta. La ventaja de este tipo de pene es su rectitud, lo que permite que entre en contacto con todas las paredes de la vagina y estimule todos sus puntos sensibles.

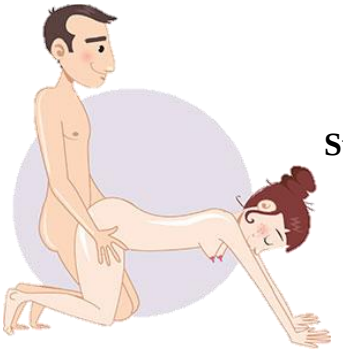
**¿Cuál posición es para este tipo de pene?**

**El Cartero.**

**El Candado.**

**El Desafío.**

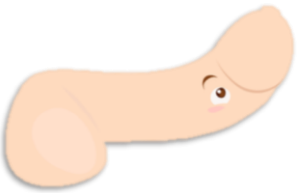
**El Ventilador.**



**Súper G (también conocido como En 4 o De Perrito).**

La posición ideal para disfrutar de un pene con forma de lápiz es la L del Kamasutra. Sin embargo, es importante entender el **tipo de cuerpo** que tenga la mujer, porque si ésta tiene muchos glúteos, para que no se salga tanto el pene, es mejor que la cabalgues ella encima de ti y tomes el control tú, a lo que llamaríamos el "auto taladro". O penetrarla ella boca arriba en el filo de la cama o tú encima de ella. Esto aplica para todo tipo de pene.

## Pene Curvo



**Pene Curvo. Foto sacada de Plátano Melón.**

Algunos penes presentan una ligera curvatura, lo cual es completamente natural y, para las chicas, muy beneficioso. ¿Por qué? Porque al aprovechar esa curvatura, la estimulación de la zona G (CUV) se vuelve mucho más sencilla y directa, garantizando un placer al 100%.

## ¿Cuál posición es para este tipo de pene?

**El Caracol.**
**El 5.**

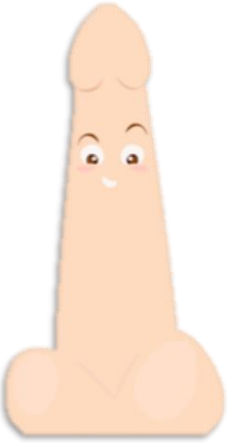
**Comando G.**

**Cruce de canal.**

**Confidencias.**

**El arco del triunfo.**

**Pene Pirámide.**



**Pene Pirámide. Foto sacada de Plátano Melón.**

Este es el pene ideal para el anal, porque tiene un glande puntiagudo parecido a una pirámide.

Se ve pequeño arriba, puesto que el glande es pintiagudo como una pirámide.

Hay hombres que se sienten raros con este tipo de pene, pero es más común de lo que la gente cree.

**¿Cuál posición es para este tipo de pene?**

**El equilibrista.**

**Así de simple.**

L

**La postura del agarre.**

**El número 8.**

**El picoteo.**

**Pene Hongo**.

Este tipo de pene se caracteriza por tener el glande más grueso que el tronco. Para muchos hombres lo han etiquetado de un pene "feo" por lo poco estético que se ve, empero es un pene totalmente normal. Se le llama así porque parece un hongo.

**¿Cuál posición es para este tipo de pene?**

**La Y.**

**El barco de vela.**

**El molinillo de viento.**

e

**El maesto de los muslos.**

**El visitante.**

Al tener un glande más grande que el tronco, puede dificultar la hora de la penetración, por lo tanto, lo recomendable es usar mucha lubricación.

## Posiciones sexuales que le favorecen a un pene de 13 a 16 centímetros.

Ya con el conocimiento de los diferentes tipos de pene que existen y las posiciones que son para estos, aquí te dejaré posiciones que solamente le favorecen a un pene de 13 a 16 centímetros no importando su tipo.

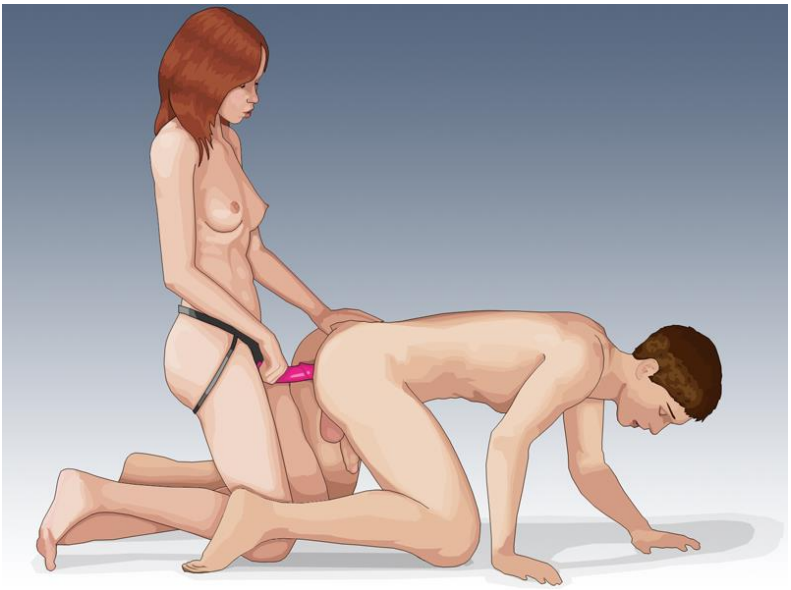
Ten en cuenta el tipo de cuerpo que tenga la chica, porque si ella tiene muchos glúteos, no es recomendable que se quede a cabalgarte mucho tiempo por ella misma, puesto que se saldrá el pene muchas veces. Lo que te recomiendo es que te la recuestes de tu pecho en frente a ti, y la taladras por ti mismo. Este truco le ha salvado la vida a muchos pacientes míos. Tienes que tomar el control del coito, no ella. Solamente si ella te dará sexo oral. Recuerda usar la técnica de desesperación que dejé arriba, hablarle palabras sucias y masturbarla y usar tu lengua.

**Súper G.**

**El Caracol/ El 5.**

**Confidencias.**

**La Cruz Noruega.**



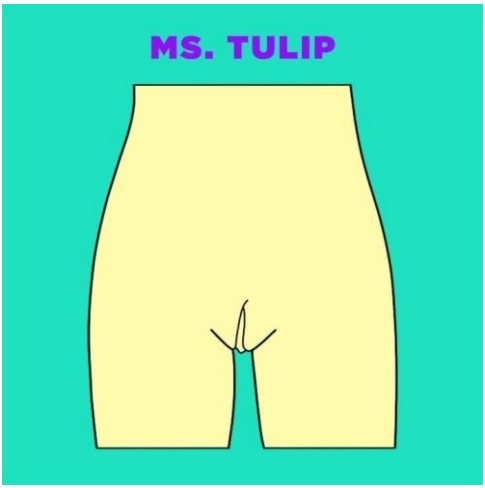
**Pegging**

Perdón, el *Pegging* no iba, ¡ja, ja, ja, ja! Ya te acabo de dar posiciones universales, no te salgas de ellas, para que después ella no vaya a donde la amiga y comente cosas malas de ti. El pene de 13 a 16 centímetros suele salirse mucho, así que tú toma el control de todo, excepto del sexo oral que ella obviamente te dará a ti.

Sí ella es higiéncia, chupále los dedos de los pies, échale mermelada, también a sus senos. Cómete a esa mujer. Por eso debes estar con una mujer que te guste, no estar con una porque sí.

Y auto taladréala como te lo dije anteriormente, te la llevas al pecho y dale despacio, luego incrementa la velocidad.

# Diferentes tipos de vulvas




**Esto porque se parece mucho a la flor del tulipán. El labio menor se expone a través de los labios mayores.**

**Tiene una abertura en la parte superior que revela los labios menores, pero luego los labios mayores pueden cubrir los labios menores.**

**Se caracteriza por ser una vagina donde los labios vaginales mayores cubren por completo los labios menores.**

**Esta se caracteriza por que los labios menores sobresalen entre los labios mayores. Esta forma de vagina es la más común entre las mujeres.**

**Esta es muy parecida a la «Ms. Barbie» pero los labios mayores sobresalen un poco más del hueso púbico.**

Conocer los tipos de vulvas que existen te ayudará a psicoeducarte sobre la anatomía femenina. Así mismo, sus zonas erógenas como cuello, orejas, pelvis, entrepiernas, ombligo, senos, planta de los pies, monte de venus, explóralas y exprime tu potencial al máximo.

**A las mujeres no les importa el tamaño del pene realmente**, ¿cómo dirás eso, Emil? Claro, recuerda que la mujer es un ser emocional, no físico/racional como nosotros. He atendido parejas donde el hombre tiene un pene de 15 centímetros y ella se siente agusto con él en el tema sexual, sin embargo, viven faltándose al respeto mutuamente, ¿lo pillas? Esto no

es cuestión de tamaño, sino de tu autoestima y qué tanto te amas a ti mismo.

La mujer dirá: "Él no lo tiene grande, pero me hace sentir bien, eyaculo con él, me hace reír y no tengo problemas en cuanto a lo monetario".

Tienes que primero hacerle el amor a la mente de una mujer para que te desee; ella no le importará tu tamaño, siempre y cuando no seas micropene.

## Técnicas poderosas para seducir

## Técnica: "El Marco del Espejo Invertido"

Paso 1: **Genera Intriga con Contraste Sutil**

Ejemplo:

"Tú tienes una energía interesante, no eres como las típicas... todavía no decido si eso es algo bueno o peligroso".

*Esto la hace sentir especial, pero no validada del todo, activando el deseo de demostrar su valor.*

Paso 2: **Invierte la validación**

En lugar de perseguirla, *ella debe ganarse tu atención*. Puedes usar frases con doble filo:

"No estás tan mal para alguien que probablemente escucha reguetón a escondidas".
"Te ves peligrosa... de esas que uno recuerda después de una tormenta emocional".

*Esto mezcla humor, doble sentido y un reto indirecto. Pareces interesado, pero no entregado. Esencial.*

Paso 3: **Provoca participación emocional**

"A veces me pregunto si tú serías más del tipo que da problemas… o resuelve los míos".

*Ella quiere contestar eso. Ya la tienes implicada emocionalmente. Responderá para demostrar su rol.*

Paso 4: **Cierre con misterio o "pull away"**

"Creo que contigo podría perder tiempo valioso… pero tal vez lo valgas. No lo sabremos aún".

*Esto provoca deseo de más interacción. Si además te vas o cortas la conversación en un punto alto, dejas huella.*

## NEG HIT (Halago envenenado o burla sutil)

**Regla de oro:** no debe ser cruel ni evidente. Si la haces sentir fea o atacada, fallaste.

1. "Wow, te ves genial en esa foto… seguro es de hace dos años, ¿verdad?"
    - *Implanta duda leve, pero suena juguetón.*
2. "Tienes algo en los ojos… sí, como de 'no soy tóxica, pero lo soy'".
    - *Ella se ríe porque se reconoce o quiere probar lo contrario.*
3. "Te ves linda. Me recuerdas a mi ex… pero cuando estaba cuerda".
    - *Provoca risa, curiosidad y una pizca de desafío.*
4. "Con esa sonrisa seguro convences a muchos… no a mí, aún".
    - *Le das validación, pero le quitas el control.*

## PUSH-PULL (Acercar y alejar, dulce con picante)

**Regla de oro:** como el baile del tango. Te acercas, luego te alejas. Es un vaivén emocional.

1. **Push:** "Eres como una tormenta…".
   **Pull:** "Brillante, intensa… pero probablemente arruinarías mi vida".
   *La comparas con algo poderoso, pero introduces un límite.*
2. **Push:** "Me encantaría pasar más tiempo contigo…".
   **Pull:** "Aunque no sé si estoy preparado para tanto drama elegante".
   *Cree que estás entrando… pero frenas. Desea más.*

3. **Push:** “Si tú y yo nos conociéramos hace unos años, seguro te enamorabas”.
   **Pull:** “Pero ahora estoy más exigente… ya no caigo tan fácil”.
   *Sugieres que eras accesible, pero ahora no. Eleva tu valor.*
4. **Push:** “Tienes un aura magnética”.
   **Pull:** “Seguro es brujería, o peor… manipulación emocional nivel dios”.
   Ella ríe, pero sigue intentando demostrar que no es así. Te sigue el juego.
5. **Push y pull combinados:** “Eres higiénica, no eres tan feita, pero lo justo como para distraer a alguien serio como yo. Eso puede ser peligroso”.

Si ella te lleva algunos años, siempre moléstala con una frase como “mi doña” o “mi señora”. Verás cómo se enoja o se ríe inmediatamente.

Si ella te dice una frase de “estoy acostumbrada a hacer esto”, le dices: “y yo estoy acostumbrado a desacostumbrar a la gente”.

Ten personalidad, si no te gusta ir a la playa, ve una vez al mes con ella, pero no la acostumbres a eso. Así mismo ellas nunca harán algo que no les gusta por más que se lo pidas, pero tienes que ver en ellas al menos un sacrificio como el que tú harías (ir a la playa por lo menos una vez al mes).

# Cómo aumentar el deseo sexual

1. **Dejar lentamente de ver porno** y de **masturbarte**. Si no tienes pareja, búscate una. El porno es más adictivo que la cocaína, y el estar adicto a éste hace que tú estés buscando constantemente estímulos. Además, el porno no debe suplantar la relación sexual con otra persona. He conocido hombres y mujeres que están tan acostumbrados a ver porno o masturbarse con dildos, que cuando tienen coito, se les dificulta tener un orgasmo. ¿Te acuerdas de cuando te gustaba esa niña del colegio y que se te erectaba mirándola o cuando ella te ponía la mano? Ese **estímulo** era **natural**. Entonces, así mismo debes hacer con tu cuerpo, hacer que tenga estímulos naturales (que bese, que toque la piel de una mujer real y que estés con ella). Yo sé que esto es difícil, pero si tienes una dependencia al porno y a la masturbación, contáctate conmigo vía Instagram.
2. **Tener mucha intimidad con tu pareja**. El problema de muchas parejas es que, con el estrés del trabajo, los niños y los quehaceres de la casa (obvio, parejas que tienen hijos, si no tienes hijos, ten mucho sexo con tu novia [claro, si eres hetero, si no lo eres, pues con tu novio]), han olvidado el pasar tiempo juntos. Pueden bañarse desde que lleguen del trabajo, tener sexo en el carro, hacer cosas nuevas como *role playing*. Tengan siempre intimidad.
3. **Hacer ejercicios de alta intensidad**. Te dejé una lista arriba de ejercicios que aumentan la Testosterona como el boxeo, pesas, etcétera.

4. **Ginseng Indio (Ashwagandha) y Fenogreco**. Está comprobado que tanto la Ashwagandha como el Fenogreco aumentan el deseo sexual. Ahora bien, como te dije previamente, si tienes el Trastorno de deseo sexual hipoactivo en el varón, consúltame vía Instagram, dado que estos dos no tendrán mucho efecto en ti.
5. **La depresión y los antidepresivos bajan el deseo**. Lo dije en los apartados anteriores, si tienes diagnosticado algún trastorno depresivo y/o psicológico y obligatoriamente tienes que consumir antidepresivo o antipsicótico, no lo dejes, no obstante, debes saber que esto baja el deseo sexual significativamente. La depresión se puede intervenir, y con la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) se puede erradicar.
6. **El no sentirte sexy, no tener amor propio y descuido personal, hará que tengas bajos deseos sexuales**. Así que, ve a terapia si esto pasa. Las personas que se sienten más sexy y se sienten bien con su cuerpo, les da más deseo. Cualquier cosa, consulta conmigo.
7. **Mindfulness sexual**. El mindfulness tipo sexual ayuda muchísimo a tener más deseo sexual para personas que se les está complicando.
    - Cómo hacer el mindfulness sexual:
        a) **Prepara el ambiente**: Elige un lugar cómodo, seguro y sin interrupciones. Usa luz tenue, aromas agradables, música suave si lo deseas.
        b) **Conecta con tu respiración**: Cierra los ojos. Respira profundo por la nariz y

exhala por la boca. Observa cómo el aire entra y sale, sin modificarlo. Esto te ancla al presente.

c) **Explora el cuerpo con curiosidad**: Puedes comenzar con caricias lentas, sin objetivo sexual inmediato. Siente la temperatura de tu piel, los latidos, las texturas. Presta atención a los pequeños detalles: el roce, la presión, el ritmo.
d) **Sin juicio**: Si aparecen pensamientos como "me veo mal" o "debería estar excitado ya", obsérvalos con neutralidad y vuelve al cuerpo. No se busca un "resultado", solo estar **presente**.
e) **En pareja**: **atención plena mutua**: Mirarse a los ojos sin hablar (ejercicio de mirada consciente). Sincronizar la respiración. Tocar con intención, lentitud y sin expectativas. Puedes narrar lo que sientes: "Siento calor en el pecho", "Tu piel es suave".
f) **Durante el sexo o la masturbación**: Enfócate en el **placer como proceso**, no como meta. Siente cada fase: la excitación, el cambio de ritmo, las zonas erógenas, el calor. Si la mente se va ("¿Estaré haciéndolo bien?", "¿Ya va a terminar?"), tráela suavemente de vuelta.
g) **Después: gratitud y presencia**: Quédate en silencio unos minutos, sintiendo tu cuerpo. Reconoce la experiencia sin analizarla ni juzgarla.

Listin Diario

HISTORIA

# Emil Cerda: del cáncer y la depresión a una vida como escritor y psicólogo

# Manual Práctico de Misterio & Atracción (Versión Persuasiva y Sutil)

Técnicas de cómo mantener misterio en una mujer. Técnicas que usaba Emil Cerda Demorizi y que le han funcionado en un 98% de los casos con más de 100 mujeres.

1. **ACCESORIOS CON HISTORIA.**
   Técnica: ***El objeto intrigante***.
   Ejemplo práctico:
   - Llevar gafas oscuras de noche o dentro de un lugar cerrado. Si preguntan:

   "Las uso por un tema con la luz… pero también porque aprendí algo en España (o algún otro país que no sea el tuyo o lugar sumamente importante) que no suelo explicar sin té de por medio".
   *No lo niegas, no lo explicas del todo. Abres una puerta sin entrar. Eso crea curiosidad inmediata.*
2. **CONTRADICCIONES ELEGANTES.**
   Técnica: **Vestido para Wall Street, hablando como callejero… o al revés**.
   Ejemplo práctico:
   - Vas en traje y cuando alguien te pregunta en qué trabajas, respondes con cara seria:

   "Limpio botas, pero sólo las de gente con alma".
   O:
   Vas informal y dices:
   "Estoy aquí de incógnito. Mi equipo cree que estoy dando una conferencia en Santiago (o un lugar de prestigio)".

*Rompes la expectativa. Ella quiere entender. Esa confusión controlada genera atracción.*

3. **IDENTIDAD PARCIAL.**
   Técnica: **El 70% revelado.**
   Ejemplo práctico:
   "Me dedico a cosas que la mayoría de la gente no notaría… pero que cambian mucho cómo se sienten los demás".
   O:
   "Trabajo con personas que han olvidado quiénes son. A veces, yo también".
   *No digas el título (psicólogo, escritor, empresario), describe el impacto. Esto crea un aura de "¿quién es en realidad?"*
4. **HISTORIA BREVE CON FINAL ABIERTO.**
   Técnica: **Cuento de 3 líneas**.
   Ejemplo práctico:
   "Una vez conocí a una mujer que hablaba con los colores… y me enseñó cosas que aún no sé si son reales. Eso fue antes de que yo dejara de buscar respuestas".
   *Narración pequeña, emocional, y ambigua. Ella querrá saber más.*
5. **LENGUAJE AMBIGUO DE ALTO CONTENIDO EMOCIONAL.**
   Técnica: **Frases que suenan a poema o acertijo**.
   Ejemplo práctico:
   "No creo en las casualidades… pero sí en las coincidencias que llegan disfrazadas de señales".
   "A veces me pregunto si uno elige con quién cruzarse… o si alguien nos está contando una historia desde afuera".

Esto eleva tu valor intelectual y emocional sin parecer pretencioso.

6. **REFLEJO SELECTIVO.**
   Técnica: **Resaltar algo en ella que no muchos notan.**
   Ejemplo práctico:
   "Tu forma de mirar a veces cambia, como si recordaras algo que no quieres contar. Eso no lo he visto mucho".
   *Ella se siente vista, pero no juzgada. Te da un nivel de profundidad magnética.*
7. **CIERRE CON AUSENCIA PLANIFICADA.**
   Técnica: **Dejar con ganas con salida elegante.**
   Ejemplo práctico al irte:
   "Te contaría el resto… pero ya eso sería demasiado fácil. Quizá otro día, si el universo quiere".
   O:
   Mira al reloj, y dice: "Ya me están esperando, qué chica tan inusual eres alguien raro. Me la pasé genial, dame tu número".
   La mente se queda enganchada. No la presionas, la dejas picando.
8. **NADA DE PALABRAS DULCES SIN SER NOVIOS.**
   Técnica: **No demostrar tanto cariño sin que se lo merezca.**
   Ya cuando estén saliendo, no le digas "mami", ni "mi amor", ni "mi reina" si aún no le has pedido que sea tu novia. Las cosas se ganan. Cuando sean novios ahí le dices un "te quiero", el "te amo" es preferible al año. Eso te da más seriedad y más coherencia cuando ella te cuestione cosas ahí le dices cómo actúas y ella

caerá en un insight (introspección) dándote la razón de que no eres una persona que se abre tan fácil.

9. **TEN DOS INSTAGRAM Y OCULTA COSAS QUE CASI NADIE SEPA.**

   Técnica: **Anagnórisis.**

   La anagnórisis es una figura técnica que consiste en descubrir datos sobre un personaje que no se sabía hasta la fecha.

   Siempre ten dos Instagram: uno público y uno privado (puede ser con diferentes nombres). Uno público sobre tu empresa o tú como figura pública o lo que promociones. Y uno privado con pocos seguidores solamente para ella y tus amigos. Cuando termine la relación o ya tengan un año juntos, le muestras el público. Y si ella te pregunta: "¿Por qué me lo enseñas ahora?", le dices: "Tenía que estar seguro que ibas a estar en mi vida". O, si se termina la relación así lo subes para que ella se dé cuenta de quién eras todo este tiempo.

   *Es una poderosa carta trampa y que hace que ella sepa que estuvo todo el tiempo con alguien importante o emprendedor que se nerfeaba a sí mismo todo este tiempo.*

# Manual de Excitación Extrema (Versión Ética, Erótica y Sensorial)

Más técnicas sexuales empleadas por Emil Cerda Demorizi cuando tuvo parejas, el cual ha funcionado en un 98% de los casos.

**Cómo volverla loca en la intimidad sin perder clase ni conexión.**

1. **ANTICIPACIÓN CONTROLADA.**
   El sexo empieza **antes** del tacto.
   Ejemplo verbal sutil:
   "Hoy no quiero acostarme contigo. Quiero hacerte perder la cabeza sin siquiera entrar en ti". (Dicho con voz grave, suave y mirada penetrante)
   ***Regla de oro**: Aplaza el clímax, despierta el deseo con caricias lentas, respiración en la piel, y frases cargadas de doble sentido.*
2. **PRIVACIÓN SENSORIAL (EL PODER DE LOS OJOS VENDADOS).**
   Al tapar los ojos, el cuerpo escucha más.
   - Usa una venda de seda o camiseta suave.
   - Descríbele lo que vas a hacer… pero haz otra cosa.

   Ejemplo:
   "Voy a empezar por tu cuello" (pero rozas el vientre con tu barba).
   Esto genera *confusión placentera* y expectativa.
3. **TACTO ULTRA LENTO Y SIN PATRÓN.**
   Cambia ritmos, no dejes que anticipe lo que viene.

- Técnica: **Tacto en círculos lentos** en muslos, caderas, parte baja de la espalda.
- Detente justo antes de zonas erógenas.
  Frustración controlada = necesidad.

4. **JUEGO MASTURBATORIO INVERTIDO**.
   No empieces tocando sus genitales. Excítala con todo menos eso.
   - Masajea lentamente piernas y espalda.
   - Cuando llegue al punto de tensión, pon tu mano cerca de la vulva, pero no la toques.
   - Cuando diga "hazlo", responde: "Solo si tú misma me lo pides, pero como realmente lo deseas".
     Ese pequeño **poder psicológico invertido** vuelve la experiencia muy intensa.
5. **COMANDOS ERÓTICOS DE VOZ BAJA.**
   El cerebro es el órgano sexual más importante.
   Frases poderosas, con pausa y mirada:
   "No te imaginas lo que quiero hacerte… y no te lo diré aún".
   "Estás temblando. Me encanta. Quiero más de eso".
   "Mírame cuando te toque ahí".
   "No te muevas. Si lo haces, paro".
   "Te tengo a mi merced, esta noche serás mi sumisa y mi perrita".
   (*Juego de autocontrol que sube el deseo).*
6. **JUEGOS DE PODER (LEVE Y SENSUAL).**
   No se trata de dominar, sino de **guiar con intención**.
   - Agárrale ambas muñecas con suavidad, pero firmeza mientras besas su cuello.

- Ordénale sutilmente: “Abre más las piernas”; “no toques nada. Solo siente”; “no gimas… todavía”.
  Hace que se desespere más.

7. **CIERRE DEVASTADORAMENTE EMOCIONAL.**
   Después del orgasmo o del clímax emocional, no te alejes.
   Susurra algo al oído: “Eres peligrosa. Pero ya soy adicto a ti”; “me encanta el sabor de tu vagina” (aquí háblale como se diga en tu país, no seas cordial, para nada).
   Si la masturbas, siempre tiene que ser con los dedos para arriba, no lo voltees para abajo, puesto que la sensación que ella experimentará será rara.

# Bibliografía


1. Waldinger, M. D., Quinn, P., Dilleen, M., Mundayat, R., Schweitzer, D. H., & Boolell, M. (2005). "*A multinational population survey of intravaginal ejaculation latency time*", Journal of Sexual Medicine.
2. McCarthy, B., & McMahon, C. G. (2008). *"Self-report of duration of intercourse: Normative data for 18- to 59-year-olds."*, Journal of Sexual Medicine.
3. Kiss, A., Bács, A., & Nyirády, P. (2023). *Penile length and circumference: A systematic review and meta-analysis of more than 55,000 men worldwide*. **The World Journal of Men's Health**, **41**(1), 37–45.
4. Elshahid ARM, Shahein IM, Mohammed YF, Ismail NF, Zakarria HBAE, GamalEl Din SF. Folic acid supplementation improves erectile function in patients with idiopathic vasculogenic erectile dysfunction by lowering peripheral and penile homocysteine plasma levels: a case-control study. Andrology. 2020 Jan;8(1):148-153. doi: 10.1111/andr.12672. Epub 2019 Jun 24. PMID: 31237081.
5. Cormio L, De Siati M, Lorusso F, Selvaggio O, Mirabella L, Sanguedolce F, Carrieri G. Oral L-citrulline supplementation improves erection hardness in men with mild erectile dysfunction. Urology. 2011 Jan;77(1):119-22. doi: 10.1016/j.urology.2010.08.028. PMID: 21195829.
6. Martínez-Salamanca, J. I., Egui A., Moncada, I., Ruiz-Castañé, E., & Carballido, J. (2011). **Penile traction therapy (PTT) in Peyronie's disease: A**

**review of the current literature**. *Asian Journal of Andrology, 13*(3), 439–444.
7. Strauss, N. (2005). *The game: Penetrating the secret society of pickup artists*. ReganBooks.
8. Strauss, N. (2006). *El juego: Los secretos del arte de seducir*. Ediciones B.
9. Andreu, C. (2006). *Manual de sexología clínica*. Editorial Paidotribo.
10. Cabello Santamaría, F. (1997). *Introducción a la sexología clínica*. Ariel.
11. American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)* (5.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.
12. Kaplan, H. S. (1981). *Manual ilustrado de terapia sexual*. Salvat Editores.
13. Capablanca, S. (2009). *101 posturas sexuales*. Libsa Editorial.
14. Melón, Plátano. (2017). *Trucos para disfrutar más de tu pene según la forma que tenga*. Platanomelon.com.
15. Fischer, G. (2015). *The vulva: A practical handbook for clinicians* (2nd ed.). Cambridge University Press.
16. Haeberle, E. J. (2000). *Anatomía del sexo*. Ediciones Paidós.
17. Lamm, S. (2005). *The Hardness Factor*. HarperCollins.
18. Rao, A., Steels, E., & Vitetta, L. (2015). Influence of Libifem®, a specialized extract of *Trigonella foenum-graecum* (fenugreek) on sexual function, hormones and metabolism in healthy menstruating women, in a randomized placebo-controlled study. *Phytotherapy Research*.

19. Drevon, C. A., et al. (2024). Effect of a plant extract of fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*) on testosterone levels and libido in men: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *PLOS ONE*, 19(3), e0310170.
20. Wilborn, C. D., et al. (2010). Effects of a purported aromatase and 5α-reductase inhibitor on hormone profiles in college-age men. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 20(6), 457–465.
21. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2005). Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. *Sports Medicine*, 35(4), 339–361.
22. Reis, M. M. F. dos, Glina, S., & Abdo, C. H. N. (2015). Perceptions about penis size among supposedly healthy 40 to 60-year-old Brazilian men: A cross-sectional pilot study. *São Paulo Medical Journal*, *133*(2), 84–90.

Si usas todos los recursos de este libro, y no te funcionan, te devolveremos tu dinero. Por el contrario, si sospechas de una autoestima baja, disfunción sexual y un problema superior, contacta conmigo vía Instagram y agenda una cita. Dios te bendiga. Ya basta de que te digan “Oompa Loompa”, te acabo de salvar la vida, después me lo agradeces, campeón.